

ЗДОРОВЬЕ

Расхожая фраза "нервные клетки не восстанавливаются", оказывается, не совсем точна. Очень даже восстанавливаются, только медленно, и, как сказал мне врач на одной из конференций, нервы лечатся, как любой другой орган человека. И весьма эффективно.

Пожалуй, самое распространенное заболевание, связанное с нервами, — это невроз. Невротическими расстройствами страдают около 10 процентов населения. Причем горожане страдают намного чаще, чем сельские жители. Женщины заболевают и обращаются к врачу чаще, чем мужчины.

Периоды максимального риска у женщин и мужчин практически одинаковы: в 5—9-летнем возрасте, в 20—24 года и в 41—50 лет, то есть в периоды гормональной перестройки организма.

— Существует несколько видов неврозов, — рассказывает врач-психиатр областной психиатрической больницы Александр Ерохин. — Наиболее распространенный вид — неврастения.

Она проявляется повышенной утомляемостью после умственной работы, снижением работоспособности, ощущением тревожности, головными болями по принципу "каска" (отсюда и название "каска неврастения"). Настроение может снижаться вплоть до депрессии.

Еще один вид — истерический невроз. Он проявляется повышенной внушаемостью, преувеличенной театральностью эмоций, стремлением к признанию со стороны окружающих, стремлением к обостренности и желанием нравиться. Проще говоря, истерический невроз — это театр одного актера.

Невроз навязчивых состояний заключается в страхе замкнутого пространства, страха болезни, смерти, крови, пользования общественным транспортом или лифтом. Особенностью состояния является стойкое желание избавиться от страха. Характерна и "прямая защита", при которой пациенты стараются быть ближе к врачам, медучреждениям.

Ипохондрический невроз — это стойкое убеждение о наличии неизлечимого заболевания. То есть человек невольно "примеряет" на себя чужую ситуацию и убеждает в том, что тоже болен. Он даже может испытывать те же ощущения, которые испытывают настоящие больные.

Если вы замечаете регулярное проявление у себя или своих близких каких-либо из этих симптомов, то есть смысл об этом задуматься.

— Как отличить раздражительность или уныние как свойства характера от настоящего невроза, чтобы вовремя начать лечение?

— Каждый из нас по-своему реагирует на разные ситуации. Иногда просто невозможно дать прогноз, как поведет себя организм человека в ответ на стресс. У одного все завершится выбросом адреналина, и он вскоре забудет о неприятном. Другой может казаться всем более равнодушным, безразличным, но в душе его будет бушевать буря.

Есть общепризнанные признаки невротического состояния. Их четыре: повышенная раздражительность, утомляемость, возбудимость, истощаемость. Конечно, каждый в жизни испытывал на себе эти ощущения, но при правильной организации жизни от них и следа не оставалось. Другое дело, когда эти ощущения имеют слишком неадекватное проявление.

В любом сомнительном случае лучше обратиться к специалисту.

— Часто ли неврозом страдают дети?

— Да. И количество обращений с детскими проблемами не уменьшается.

В отличие от взрослых, у детей наиболее часто встречаются соматические неврозы: недержание мочи, заикание, ночные кошмары. Подавляющее большинство нев-

ротических расстройств у детей сопровождается нежеланием посещать детский сад или школу.

Нет, не бездельничает. Ему просто плохо, неуютно, а его никто не пытается понять. В подростковом возрасте особенно важен довер-

ительный контакт. К счастью, многие формы невротических расстройств у детей при правильном лечении проходят без следа.

Нужно объяснить ребенку, что в жизни ему придется столкнуться с тысячами людей, завести многие сотни контактов, оказаться во множестве ситуаций... Старайтесь научить ребенка как можно спокойнее и адекватнее реагировать на все перипетии жизни.

Если вы заметили любые изменения в поведении ребенка, выходящие за привычные рамки и не связанные с явными провоцирующими ситуациями, для начала по-

пробуйте помочь себе сами. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, ведь невроз — это дисбаланс между личностью и окружающим миром.

Главная составляющая лечебного курса — это отдых и общеукрепляющее лечение. Полезны разнообразные успокоительные сборы и чаи: боярышник, пион, валериана, пустырник. Лекарственными препаратами старайтесь не злоупотреблять.

Попробуйте курс внутривенных вливаний глюкозы с аскорбиновой кислотой, небольшие дозы мезапама в сочетании с транквилизаторами типа азафена, снотворных средств: имована, реладомы. При наличии выраженной тревоги целесообразно назначение атаракса, но все эти препараты может назначить только врач.

Прислушайтесь к себе. Возможно, доверительная беседа с близкими людьми поможет понять причину своих проблем, ведь со стороны лучше видны недостатки и достоинства. Не отмахивайтесь, не делайте вид, что все нормально, что после нескольких дней отдыха все пройдет.

В принципе, с незапущенным неврозом человек может справиться самостоятельно. Врач только помогает пациенту, но он не сможет кардинально изменить его отношения с миром. Опытный психотерапевт способен вытянуть из человека такое, о чем тот никогда и не догадывался. Не зря считается, что мы все родом из детства. Причина многих психических расстройств — неправильные установки в детстве. Конечно, взрослому человеку изменить привычки сложнее, но если знать, в

чем корень зла, то и действовать проще.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Туберкулез — одно из древних инфекционных заболеваний.

Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде: выдерживают высушивание до трех месяцев, сохраняют жизнеспособность в воде до полутора, при кипячении погибают через полчаса, при солнечном свете — через 20 минут. Эти выносливые бактерии могут поражать любой орган человека, разве что исключая волосы и ногти. Но чаще всего они "облюбовывают" легкие.

В основном туберкулез распространяется воздушно-капельным путем, реже через продукты животного происхождения. Условно различают открытую и закрытую формы болезни. При открытой форме больной человек выделяет во внешнюю среду туберкулезные палочки и становится опасным для окружающих. В год такой больной может заразить до 20 человек. Больные с закрытой формой опасности не представляют, но без лечения болезнь может перейти в открытую форму.

Главное коварство туберкулеза в том, что люди чаще всего не чувствуют себя больными. Они продолжают работать, ездить в общественном транспорте, общаться с близкими.

Как уберечься от туберкулеза? Необходимо проходить флюорографический осмотр каждый год, а тем, кто страдает частыми бронхитами, пневмониями, — два раза в год. При длительных симптомах "простуды" (кашель более трех недель, небольшое повышение температуры) необходимо идти к врачу. Имеет положительное значение и здоровый образ жизни — спорт, сбалансированное питание, личная гигиена.

Присмотритесь к своим близким и знакомым и при необходимости направьте их в поликлинику.

Наталья ТУЛЯКОВА. Врач-фтизиатр областного противотуберкулезного диспансера.

Внимание! Приглашаем медсестру

Орловской областной врачебно-физкультурной диспансер приглашает на работу медицинскую сестру. Обращаться по адресу: ул. Ленина, 9. Телефоны: 76-36-10, 76-36-67. Звоните с 9 до 15 часов. Выходные — суббота, воскресенье.

В. ЕГОРЧЕНКОВА. Врач-фтизиатр.

О спорт! Ты наука

Раз в четыре года на планете Земля происходят события, привлекающие к себе внимание почти всех ее обитателей. С огромным напряжением, нервной остротой и озорчавыми, миллионы людей проводят у экранов телевизоров долгие часы, следя за мельчайшими подробностями этих событий. Что же такое происходит на нашей планете?

А просто игры. Игры очередного первенства мира по футболу или легкой атлетике, боксу или плаванию. Проводятся соревнования, названные Олимпийскими играми. Главная цель олимпийцев, конечно же, — достижение высоких результатов, в идеальном случае — рекорда.

Но это в большом спорте. Не менее важен спорт в свое удовольствие, для совершенствования своих физических возможностей. И мне как врачу хотелось бы обратить внимание юных спортсменов на очень важный момент их спортивной карьеры. Начинать заниматься спортом, тем или иным его видом, после медицинского осмотра. Ведь, не

оценив изначально свои физические возможности в выбранном вами виде спорта, вы рискуете здоровьем.

Современный спорт немалым без науки. В чем это проявляется? Во-первых, в тренировках. Они проводятся по специальным, научно разработанным методикам. Эти методики, прежде всего, учитывают ин-

дивидуальные физические особенности каждого спортсмена. Эти методики в конечном итоге позволяют добиваться наилучших результатов.

В процессе тренировок наиболее высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системам, которые находятся под воздействием эндокринной системы и связаны с иммунитетом.

За физическим состоянием спортсмена, за их нагрузками следит не только тренер, но и врач, спортивный врач. Общие усилия врача и тренера в конечном итоге позволяют спортсмену прийти к соревнованию, как говорится, на пике своей спортивной формы.

И если достигается согласованность в деятельности всех органов и систем организма спортсмена, до-

стигается и высокая его работоспособность, сохраняется здоровье. Если же нарушается функционирование того или иного органа — страдает весь организм в целом. Возрастает утомляемость при любой, иногда ничтожно малой физической или умственной нагрузке. Проявление эти еще нельзя назвать болезнью, но они ведут к ней, а потому профилактика необходима. Этим и занимаемся мы — спортивные врачи.

Наша задача, используя дополнительные средства, а не усиление тренировочных нагрузок, помочь спортсмену за короткое время восстановиться и повысить свою работоспособность. Что это за дополнительные средства? Это физиотерапия.

Сегодня мы используем всем известные ультрафиолетовое облучение, ультразвук, баротерапию, магнитотерапию, токи, массаж общий и местный и многое другое.

Светлана КУЗНИК.

ПОКОЛЕНИЕ



Юные мамы

На сегодняшнее подрастающее поколение возлагается большая надежда — повышение рождаемости в будущем и сохранение генофонда нации. Но состояние здоровья молодых не позволяет рассчитывать на рождение здорового потомства. Раннее начало половой жизни, несознательное и нерегулируемое сексуальное поведение девушек-подростков оказывает только отрицательное влияние на их здоровье. В результате высокий уровень неожиданных беременностей, а следовательно — аборт, половых инфекций,

обусловленные уровнем нравственности, состоянием экономики, религиозными установками. К сожалению, обычным для России явлением становятся юные мамы. Каждый десятый новорожденный рождается у женщины моложе 18 лет, многие из них остаются в роддоме, пополняя "поколение ни разу не приложивших к материнской груди".

В таких условиях огромная роль медицинских работников. Но один в поле не воин. Демографическая ситуация, требующая срочного решения этой проблемы всеми заинтересованными структурами и, прежде всего, правительством.

Алла ИВАНОВА. Зав. отделением медицинской профилактики областного врачебно-физкультурного диспансера.

АКТУАЛЬНО

Атака на простуду

Простуда лишь на первый взгляд кажется простенькой бячкой. На самом деле это вполне серьезное заболевание, которое вызывают болезнетворные микробы. Каким же образом организм осуществляет самозащиту от инфекции, и какие вещества помогают ему справиться с хворью?

— Мобилизация защитных сил человека происходит под действием гормонов надпочечников, — рассказывает заведующая терапевтическим отделением взрослой поликлиники № 2 города Орла Татьяна Михайловна Гуренко. — Значит, первый шаг на пути к скорейшему излечению от простуды — это активизация работы надпочечников. Активизируют их большие количества пантотеновой кислоты.

Следующий шаг в борьбе с инфекцией — синтез белых кровяных клеток и иммунных тел. Чтобы их создать, организму потребуются полноценный белок и аминокислоты, такие, как треонин и метионин. Это строительный материал. А инструментом для этого "мирного строительства" служат витамины В₁, В₂, фолиевая кислота.

Охраной наших иммунных клеток занимаются витамины А и С. Витамин Е способствует восстановлению пораженных клеток.

— Что конкретно должен

предпринять человек, если почувствовал первые симптомы недомогания?

— В первый день заболевания после еды нужно принять 2 грамма аскорбиновой кислоты, 200 мг пантотеновой кислоты и 30 мг витамина В₆ (все эти препараты продаются в аптеке без рецепта).

Спустя три часа, повторите эту витаминную атаку. Затем каждые два часа до отхода ко сну принимайте половинную дозу этих витаминов. Такой массированный удар витаминов, нанесенный по инфекции в момент ее зарождения, не даст вам разболеться.

— Чем лечиться на следующий день?

— Надо закрепить эффект, приняв 3 раза в день по грамм витамина С, 100 мг пантотеновой кислоты и 10 мг витамина В₆. Добавьте и одну таблетку любого комплексного поливитаминного препарата. Это важно, чтобы не допустить дефицита витаминов А, Е, В₂, фолиевой кислоты, потому что из-за температуры нередко пропадает аппетит, и мы перестаем получать необходимые витамины с пищей.

— Обычно во время болезни пропадает аппетит... — Да, голод в первые дни болезни физиологически оправдан. Организм всю энергию тратит на борьбу с инфекцией и не желает расходовать силы на переваривание пищи. Заставить себя есть не сильно не надо, но один кусочек сыра и два стакана нежирного молока утром не помешают. В обед можно съесть куриное яйцо, пару ложек творога. А вечером немного вареной курицы и стакан кефира. Если совсем не есть, то может резко упасть содержание сахара в крови. И тогда появятся тошнота и головокружение.

— Известно, что простуда сопровождается активной потерей солей натрия. Как ее восполнить?

— Верно, из-за потери солей натрия вода начинает накапливаться в местах, вызывая воспалительный процесс выраженного острого. При этом увеличивается отек слизистых, усиливается боль в горле, увеличивается заложенность носа.

Восстанавливать натриевый баланс старое проверенное средство — стакан теплой воды с половиной чайной лож-

ки соли и соды. Или же стакан теплого молока с чайной ложкой соды.

— Переболевшему организму, который боролся с микробами, необходимо очиститься. Как?

— Чтобы вывести токсины из организма, надо принимать балластные вещества. Съедайте каждый день 2—3 чайные ложки молотых пшеничных отрубей или 100 граммов обогащенных клетчаткой хлебцев.

Кроме того, надо много пить. Стаханов шесть в день, не считая молока, или же стакан жидкости каждые два часа. Что лучше пить? Желательно с высоким содержанием витамина С. Это клюквенный или черносмородиновый морс, настой из шиповника, апельсиновый сок или просто чай с лимоном. Даже если ничего не есть, а просто пить — у заболевшего хватит сил сопротивляться болезни.

Когда симптомы болезни пройдут, витамины в прежних ударных количествах вам не потребуются, но поливитаминные препараты все же не бросайте, принимайте их желательнее еще в течение двух недель. Они помогут организму быстрее восстановиться и отражать последующие атаки вирусов.

Светлана КУЗНИК.



реческих расстройств у детей сопровождается нежеланием посещать детский сад или школу.

Нет, не бездельничает. Ему просто плохо, неуютно, а его никто не пытается понять. В подростковом возрасте особенно важен довер-

ительный контакт. К счастью, многие формы невротических расстройств у детей при правильном лечении проходят без следа.

Нужно объяснить ребенку, что в жизни ему придется столкнуться с тысячами людей, завести многие сотни контактов, оказаться во множестве ситуаций... Старайтесь научить ребенка как можно спокойнее и адекватнее реагировать на все перипетии жизни.

Если вы заметили любые изменения в поведении ребенка, выходящие за привычные рамки и не связанные с явными провоцирующими ситуациями, для начала по-

пробуйте помочь себе сами. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны, ведь невроз — это дисбаланс между личностью и окружающим миром.

Главная составляющая лечебного курса — это отдых и общеукрепляющее лечение. Полезны разнообразные успокоительные сборы и чаи: боярышник, пион, валериана, пустырник. Лекарственными препаратами старайтесь не злоупотреблять.

Попробуйте курс внутривенных вливаний глюкозы с аскорбиновой кислотой, небольшие дозы мезапама в сочетании с транквилизаторами типа азафена, снотворных средств: имована, реладомы. При наличии выраженной тревоги целесообразно назначение атаракса, но все эти препараты может назначить только врач.

Прислушайтесь к себе. Возможно, доверительная беседа с близкими людьми поможет понять причину своих проблем, ведь со стороны лучше видны недостатки и достоинства. Не отмахивайтесь, не делайте вид, что все нормально, что после нескольких дней отдыха все пройдет.

В принципе, с незапущенным неврозом человек может справиться самостоятельно. Врач только помогает пациенту, но он не сможет кардинально изменить его отношения с миром. Опытный психотерапевт способен вытянуть из человека такое, о чем тот никогда и не догадывался. Не зря считается, что мы все родом из детства. Причина многих психических расстройств — неправильные установки в детстве. Конечно, взрослому человеку изменить привычки сложнее, но если знать, в

чем корень зла, то и действовать проще.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

Туберкулез — одно из древних инфекционных заболеваний.

Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде: выдерживают высушивание до трех месяцев, сохраняют жизнеспособность в воде до полутора, при кипячении погибают через полчаса, при солнечном свете — через 20 минут. Эти выносливые бактерии могут поражать любой орган человека, разве что исключая волосы и ногти. Но чаще всего они "облюбовывают" легкие.

В основном туберкулез распространяется воздушно-капельным путем, реже через продукты животного происхождения. Условно различают открытую и закрытую формы болезни. При открытой форме больной человек выделяет во внешнюю среду туберкулезные палочки и становится опасным для окружающих. В год такой больной может заразить до 20 человек. Больные с закрытой формой опасности не представляют, но без лечения болезнь может перейти в открытую форму.

Главное коварство туберкулеза в том, что люди чаще всего не чувствуют себя больными. Они продолжают работать, ездить в общественном транспорте, общаться с близкими.

Как уберечься от туберкулеза? Необходимо проходить флюорографический осмотр каждый год, а тем, кто страдает частыми бронхитами, пневмониями, — два раза в год. При длительных симптомах "простуды" (кашель более трех недель, небольшое повышение температуры) необходимо идти к врачу. Имеет положительное значение и здоровый образ жизни — спорт, сбалансированное питание, личная гигиена.

Присмотритесь к своим близким и знакомым и при необходимости направьте их в поликлинику.

Наталья ТУЛЯКОВА. Врач-фтизиатр областного противотуберкулезного диспансера.

Внимание! Приглашаем медсестру

Орловской областной врачебно-физкультурной диспансер приглашает на работу медицинскую сестру. Обращаться по адресу: ул. Ленина, 9. Телефоны: 76-36-10, 76-36-67. Звоните с 9 до 15 часов. Выходные — суббота, воскресенье.

В. ЕГОРЧЕНКОВА. Врач-фтизиатр.

О спорт! Ты наука

Раз в четыре года на планете Земля происходят события, привлекающие к себе внимание почти всех ее обитателей. С огромным напряжением, нервной остротой и озорчавыми, миллионы людей проводят у экранов телевизоров долгие часы, следя за мельчайшими подробностями этих событий. Что же такое происходит на нашей планете?

А просто игры. Игры очередного первенства мира по футболу или легкой атлетике, боксу или плаванию. Проводятся соревнования, названные Олимпийскими играми. Главная цель олимпийцев, конечно же, — достижение высоких результатов, в идеальном случае — рекорда.

Но это в большом спорте. Не менее важен спорт в свое удовольствие, для совершенствования своих физических возможностей. И мне как врачу хотелось бы обратить внимание юных спортсменов на очень важный момент их спортивной карьеры. Начинать заниматься спортом, тем или иным его видом, после медицинского осмотра. Ведь, не

оценив изначально свои физические возможности в выбранном вами виде спорта, вы рискуете здоровьем.

Современный спорт немалым без науки. В чем это проявляется? Во-первых, в тренировках. Они проводятся по специальным, научно разработанным методикам. Эти методики, прежде всего, учитывают ин-

дивидуальные физические особенности каждого спортсмена. Эти методики в конечном итоге позволяют добиваться наилучших результатов.

В процессе тренировок наиболее высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системам, которые находятся под воздействием эндокринной системы и связаны с иммунитетом.

За физическим состоянием спортсмена, за их нагрузками следит не только тренер, но и врач, спортивный врач. Общие усилия врача и тренера в конечном итоге позволяют спортсмену прийти к соревнованию, как говорится, на пике своей спортивной формы.

И если достигается согласованность в деятельности всех органов и систем организма спортсмена, до-

стигается и высокая его работоспособность, сохраняется здоровье. Если же нарушается функционирование того или иного органа — страдает весь организм в целом. Возрастает утомляемость при любой, иногда ничтожно малой физической или умственной нагрузке. Проявление эти еще нельзя назвать болезнью, но они ведут к ней, а потому профилактика необходима. Этим и занимаемся мы — спортивные врачи.

Наша задача, используя дополнительные средства, а не усиление тренировочных нагрузок, помочь спортсмену за короткое время восстановиться и повысить свою работоспособность. Что это за дополнительные средства? Это физиотерапия.

Сегодня мы используем всем известные ультрафиолетовое облучение, ультразвук, баротерапию, магнитотерапию, токи, массаж общий и местный и многое другое.

Светлана КУЗНИК.

Внимание! Приглашаем медсестру

Орловской областной врачебно-физкультурной диспансер приглашает на работу медицинскую сестру. Обращаться по адресу: ул. Ленина, 9. Телефоны: 76-36-10, 76-36-67. Звоните с 9 до 15 часов. Выходные — суббота, воскресенье.

В. ЕГОРЧЕНКОВА. Врач-фтизиатр.

О спорт! Ты наука

Раз в четыре года на планете Земля происходят события, привлекающие к себе внимание почти всех ее обитателей. С огромным напряжением, нервной остротой и озорчавыми, миллионы людей проводят у экранов телевизоров долгие часы, следя за мельчайшими подробностями этих событий. Что же такое происходит на нашей планете?

А просто игры. Игры очередного первенства мира по футболу или легкой атлетике, боксу или плаванию. Проводятся соревнования, названные Олимпийскими играми. Главная цель олимпийцев, конечно же, — достижение высоких результатов, в идеальном случае — рекорда.

Но это в большом спорте. Не менее важен спорт в свое удовольствие, для совершенствования своих физических возможностей. И мне как врачу хотелось бы обратить внимание юных спортсменов на очень важный момент их спортивной карьеры. Начинать заниматься спортом, тем или иным его видом, после медицинского осмотра. Ведь, не

оценив изначально свои физические возможности в выбранном вами виде спорта, вы рискуете здоровьем.

Современный спорт немалым без науки. В чем это проявляется? Во-первых, в тренировках. Они проводятся по специальным, научно разработанным методикам. Эти методики, прежде всего, учитывают ин-

дивидуальные физические особенности каждого спортсмена. Эти методики в конечном итоге позволяют добиваться наилучших результатов.

В процессе тренировок наиболее высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системам, которые находятся под воздействием эндокринной системы и связаны с иммунитетом.

За физическим состоянием спортсмена, за их нагрузками следит не только тренер, но и врач, спортивный врач. Общие усилия врача и тренера в конечном итоге позволяют спортсмену прийти к соревнованию, как говорится, на пике своей спортивной формы.

И если достигается согласованность в деятельности всех органов и систем организма спортсмена, до-

стигается и высокая его работоспособность, сохраняется здоровье. Если же нарушается функционирование того или иного органа — страдает весь организм в целом. Возрастает утомляемость при любой, иногда ничтожно малой физической или умственной нагрузке. Проявление эти еще нельзя назвать болезнью, но они ведут к ней, а потому профилактика необходима. Этим и занимаемся мы — спортивные врачи.

Наша задача, используя дополнительные средства, а не усиление тренировочных нагрузок, помочь спортсмену за короткое время восстановиться и повысить свою работоспособность. Что это за дополнительные средства? Это физиотерапия.

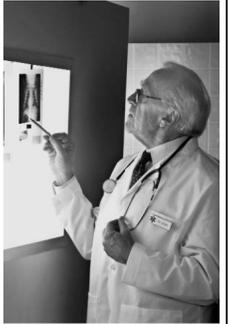
Сегодня мы используем всем известные ультрафиолетовое облучение, ультразвук, баротерапию, магнитотерапию, токи, массаж общий и местный и многое другое.

Светлана КУЗНИК.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Туберкулез

Многие по традиции считают, что туберкулезом болеют бомжи, алкоголики и заключенные. Нет. Третья часть всех больных — это благополучные люди.



Туберкулез — одно из древних инфекционных заболеваний.

Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде: выдерживают высушивание до трех месяцев, сохраняют жизнеспособность в воде до полутора, при кипячении погибают через полчаса, при солнечном свете — через 20 минут. Эти выносливые бактерии могут поражать любой орган человека, разве что исключая волосы и ногти. Но чаще всего они "облюбовывают" легкие.

В основном туберкулез распространяется воздушно-капельным путем, реже через продукты животного происхождения. Условно различают открытую и закрытую формы болезни. При открытой форме больной человек выделяет во внешнюю среду туберкулезные палочки и становится опасным для окружающих. В год такой больной может заразить до 20 человек. Больные с закрытой формой опасности не представляют, но без лечения болезнь может перейти в открытую форму.

Главное коварство туберкулеза в том, что люди чаще всего не чувствуют себя больными. Они продолжают работать, ездить в общественном транспорте, общаться с близкими.

Как уберечься от туберкулеза? Необходимо проходить флюорографический осмотр каждый год, а тем, кто страдает частыми бронхитами, пневмониями, — два раза в год. При длительных симптомах "простуды" (кашель более трех недель, небольшое повышение температуры) необходимо идти к врачу. Имеет положительное значение и здоровый образ жизни — спорт, сбалансированное питание, личная гигиена.

Присмотритесь к своим близким и знакомым и при необходимости направьте их в поликлинику.

Наталья ТУЛЯКОВА. Врач-фтизиатр областного противотуберкулезного диспансера.

Внимание! Приглашаем медсестру

Орловской областной врачебно-физкультурной диспансер приглашает на работу медицинскую сестру. Обращаться по адресу: ул. Ленина, 9. Телефоны: 76-36-10, 76-36-67. Звоните с 9 до 15 часов. Выходные — суббота, воскресенье.

В. ЕГОРЧЕНКОВА. Врач-фтизиатр.

О спорт! Ты наука

Раз в четыре года на планете Земля происходят события, привлекающие к себе внимание почти всех ее обитателей. С огромным напряжением, нервной остротой и озорчавыми, миллионы людей проводят у экранов телевизоров долгие часы, следя за мельчай